



9月19日は「敬老の日」

長い人生、いつまでも「自分」らしく

「敬老の日」にあわせ、今月は町内で元気に活躍する高齢者の皆さん取材しました。何歳になっても輝き続ける皆さんの元気の秘訣を探るとともに、自分らしく輝くために利用できるサービスや活動を紹介します。

問 高齢介護課 ☎286-3256



— おめでとうございます —

今年度100歳を迎えられる方
男性 1名 女性 15名

町内最高齢（8月1日時点）
男性 102歳 女性 106歳



9月の第3月曜日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として、「敬老の日」と定められています。

この敬老の日に合わせ、例年敬老大会を開催していましたが、新型コロナウイルスのまん延や昨今の開催状況を鑑み、今年度から開催を終了しています。

それに代わる事業として、長年にわたり社会に貢献してきた高齢者への感謝の気持ちを込めた敬老標語を募集し、町民みんなで長寿を祝う取り組みを行っています。

今回、新規事業にあわせて企画したこの特集では、元気に活躍する高齢者の皆さんの姿や、町に寄せられた温かいメッセージを通じて、多くの方に「頑張ろう」と思ってもらえたら幸いです。

ご長寿インタビュー



インタビューに応じてくれた児玉トシエさん（写真右）と娘の千春さん（写真左）

一日一日に感謝の気持ちを持って…

児玉トシエさん（101歳）

背筋をピンとのぼし、柔らかな笑顔で迎えてくれた児玉トシエさんは、今年で101歳。今でもいきいき活動ポイント事業に参加するなど、元気に暮らすトシエさんに健康の秘訣を伺いました。

ちよっとした毎日の習慣

「食事など、特別なことは何もしていません」と話すトシエさんは、101歳になっても、週に3回は台所に立ち、自分で食べたいものを作っているそう。長寿の秘訣を聞いてみると「あんまりよくよしない。『なるようにしかならない』と考え、ストレッチを溜めないようにしています」と答えてくれました。そんなトシエさんの健康法は、毎日の生活に運動を取り入れること。家のちよっと長い廊下を、手すりを使わず、

足を大きく上げて歩くことを意識しているそうです。毎週水曜日にはいきいき活動ポイント事業に参加し、ウォーキングを楽しんでいるそう。皆さんと会うのが楽しみで、一緒に歩くペースを合わせてくれたり、歩いている途中で見つけた花について教えてくれたりするんですよ」と話してくれました。

好きなことにはとことん挑戦

趣味は70歳から習い始めたカラオケ。約20年習い続け、町内会の旅行や敬老大会の余興でも披露したことがあるそう。97歳の時にはのど自慢大会の予選会に最高齢で出場し、ゲストで来ていた藤あや子さんの前で「むらさき雨情」を歌ったそうです。また、よく家族や友達と電話で話すそう。で、「カラオケだったり、人とのお喋りだったり、声を発することが元気の秘訣か

も」とご家族の方が教えてくれました。

感謝の気持ちを忘れない

取材の中でトシエさんがたびたび口にされていたのが感謝の気持ち。「一人では生きられない。みんなの支えがあつてこそ迎えられる100歳だと思っています。一日一日に感謝して、健康でストレッチを溜めないよう過ごしていきたいです」と笑顔で話してくれました。



「よく一緒に旅行に行くんですよ」と話してくれた千春さん（娘）。取材中も家族仲の良さがうかがえました。

／ まだまだ元気じゃけえ ／

自分らしく輝くための、私の『生きがい』

いくつになっても「学び・遊び・楽しむこと」が自分らしく過ごすためのヒント。趣味やグループ活動を通じて生きがいを見つけるなど、いきいきと活躍する3名の方にお話を聞きました。



何事も
『一生懸命』
がモットー

中野 薫さん（南公民館寿大学運営委員長） 89歳

仕事の退職をきっかけに、平成11年から23年間寿大学の活動に参加している中野さん。現在は運営委員長として寿大学での行事を企画されています。

兄や母が寿大学に通っていたこともあり、仕事を退職した翌年に入学しました。活動は、準備のための運営委員会を月に1回、行事を月に1回行っています。毎回40人ぐらい集まって、大人の工作教室や、講師を呼んでの講演会、課外講座などを行っています。子どもたちの野菜の収穫を手伝うなど、多世代が交流する機会もあり楽しいです。寿大学の活動を通じて輪が広がり、たくさんの友達ができることが嬉しいです。



大人の工作教室でミニ畳を製作

西尾 キクコさん（『椿と民話』代表） 85歳

民生委員や町内民話等郷土の掘り起こしなど、長年にわたりさまざまなボランティア活動を経験している西尾さん。日々、新たな挑戦が続けられています。

何歳からでも
新しいことに
挑戦

35歳の時に参加した婦人セミナーで初めて「ボランティア」という言葉を知り、近所の民生委員さんと一緒に高齢者の見守りや入浴補助などを始めたのがボランティア活動の始まりでした。さまざまな活動をする中で失敗も経験しましたが、今こうして心穏やかに過ごせているのも、ボランティア活動に誠実に向き合い、頑張ってきたからこそだと思っています。現在もボランティアグループで紙芝居を作ったりと楽しく活動しており、家庭では菜園で育てた綿で糸を紡ぐことにも新たに挑戦しています。



「椿と民話」グループの皆さん



菊地 守さん（古民家づくり講師） 95歳

4月まで社会福祉協議会で古民家づくり講師として活動されていた菊地さん。現在も自宅でミニチュアの古民家を作り続けています。

納得のいく
作品を
作り続けたい

昔建築の仕事に携わっていたことや、ものづくりが好きだったこともあり、趣味でミニチュアの古民家をつくっています。自分が住んでみたいと思う家を形にしていくのが楽しく、材料は自分で調達し、細部にまでこだわって作っています。作業に入ると、つつい食事を取るのも忘れるくらい没頭してしまいますね。身体が許す限りはまだまだ作品制作に挑戦していきたいです。



菊地さんの作品。現在も新たな作品制作にとりかかっている。



健康づくりに参加してみませんか？

年齢を重ねることによって、身体の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。このフレイルを予防・改善するには、適度に体を動かすことが大切です。町では、皆さんが気軽に運動に取り組めるよう、次の事業を実施しています。

プール活用健康づくり事業【介護予防教室】

陸上での体操・水中ウォーキング・流水マッサージで運動不足解消、筋力向上を目指します。



- 対象** 65歳以上で、要支援・要介護認定等のない人
場所 サン府中スイミングスクール(本町1丁目12-3)
 ◆つばきバス「文化橋」バス停から徒歩1分
定員 各12人 ※先着順、初めての人優先。
受講料 4回3,300円
申し込み方法 9月13日(火)から、高齢介護課窓口(役場2階⑪番)または電話(286-3256)で
 ※治療中の人は、かかりつけ医に相談のうえ、申し込んでください。

教室名	曜日	時間	期間
流水ウォーキング	月	13:00~14:00	10/3~
水中トレーニング	火	11:00~12:00	10/4~
足腰らくらくウォーキング	木	10:30~11:30	10/6~

シルバー筋力トレーニング教室

トレーニング機器の使用やボール運動、ストレッチを行う教室です。これから運動を始めた人も参加できます。



- 日時** 毎週木曜日(期間は3か月)
 ①午前10時~10時50分②午前11時10分~正午
 ③午後1時~1時50分④午後2時10分~3時
対象 65歳以上で、要支援・要介護認定等のない人
場所 シルバーワークプラザ(浜田三丁目9-2)
定員 各4人 ※先着順。
受講料 1回につき300円
申し込み方法 高齢介護課窓口(役場2階⑪番)または電話(286-3256)で

※開始時期は受付時にお知らせします。
 ※空き状況により、随時受け付けしています。
 空き状況は町ホームページでお知らせします。



敬老標語 入賞作品

高齢者への感謝の気持ちを込めた標語を募集したところ、340点の応募があり、審査の結果次のとおり入賞作品を決定しました。

小学校の部

最優秀賞 ありがとう てれずに言おう 敬老の日 新谷 円さん(小学6年生)

優秀賞 ばあちゃんの ほほえむ顔は たから物 沖野 美袖さん(小学3年生)

中学校の部

最優秀賞 おじちゃん おばあちゃん 素直に言っね。ありがとう。 徳岡 凜桜さん(中学1年生)

優秀賞 支えてくれた祖父母を 今度は私が支える番!! 小池 陽翠さん(中学2年生)

一般の部

最優秀賞 敬老の 気持ちつないで 人つなぐ 加計 康敬さん

優秀賞 ありがとう 見守る目。街を、人を、お互いを。 中塩 五月さん

◆入賞作品はくすのきプラザ1階ロビー(9月30日(金)まで)、イオンモール広島府中2階スカイブリッジA(9月12日(月)~26日(月))に展示しています。

府中町立図書館では、敬老の日にちなんだ特集コーナーを企画しています。ぜひご覧ください。



活用できる支援サービス（介護保険を除く）

問 高齢介護課高齢者福祉係（夜場2階①番窓口） ☎ 286-3256

★マークは、要支援・要介護認定などを受けていない人が対象です。
①「高齢者いきいき活動ポイント事業」対象
②対象 場所 ③参加費など ④持ってくるもの

いきいき元気な暮らしを続けるために

介護予防巡回教室 ㊦

スタッフが、指定の場所・時間に伺い、自宅で取り組める介護予防体操・食事・口腔ケアなどの1時間のミニ講習会をします。
④65歳以上の5人以上のグループ(年1回)

オレンジサロン ㊦

週に一度集まって、認知症予防のためのゲーム・体操・手芸などを行います。
④南交流センターなど6か所 ④65歳以上で食事、排泄、移動が自力で可能な人 ④1回200円

いきいき百歳体操 ㊦

DVDの映像に合わせて体操を行い、筋力アップができます。
④どなたでも
※体操のDVD提供、体操指導など、活動支援あり。

健康マージャン教室 ㊦

賭けない、吸わない、飲まないマージャン(毎週月曜、6か月)
④北交流センター ④65歳以上で要介護1~5でない、マージャン未経験の人 ④1回200円

ご家族を介護している人、ぜひご利用を！

家族介護教室 ㊦

介護技術（移動・食事・トイレ介助など）や疲れをとるストレッチなどを習います。
④要介護者を介護する家族など

おむつ代の助成

おむつ用品を購入できるクーポン券の支給。
④自宅非要介護3~5の認定を受けている人を介護する同居の人（町民税非課税世帯）
※要介護3の人は排尿、排便の介護が必要な人に限る。
※施設入所・入院の場合は対象になりません。

暮らしやすい地域づくりのために

介護支援ボランティア等育成講座 ㊦

ボランティアをする上での基本の心構えや、高齢者・要介護者と関わる上で必要な知識や基礎的な介護方法などを学びます。
④どなたでも

生きがいと健康づくり推進

講師代・レクリエーション代・部屋代・材料費等、活動費の半額を助成。
④町内で、高齢者への支援活動をしているボランティア団体や介護予防活動団体

認知症サポーター養成講座 ㊦

認知症を正しく理解し、認知症の人へのよりよい対応方法を学びます。
④どなたでも

高齢者SOS検索支援

対象者の情報を事前に身近な地域で登録・共有し、日頃から見守ります。見守りシール等を活用して行方不明時の早期発見につなげます。
④認知症で徘徊がある人

日常生活で不便を感じたときに

生活のお手伝い「軽度生活援助」

季節の機器の入れ替えなどのお手伝い。(1回1時間、月2回まで)
④65歳以上で高齢者のみの世帯の人 ④1回200円

ホームへの短期宿泊

老人ホーム等に宿泊し、生活習慣の改善や体調の調整を図ります。(原則6か月に7日まで)
④65歳以上の人★ ④1泊4,000円程度

大型ごみ搬出のお手伝い「生活環境支援」

自宅に戸別訪問して大型ごみを収集。(年2回まで)
④次のいずれかに当てはまる人のみの世帯①要介護1~5②身体障害者手帳1・2級③療育手帳A、A4④精神障害者保健福祉手帳1級⑤75歳以上 ④1回550円

備えあれば憂いなし、ご利用ください！

24時間あんしんコール「緊急通報システム」

ボタン1つで看護師などが24時間電話対応します。
④65歳以上で、昼間に高齢者のみとなる世帯か、身体障害者手帳1~3級の所持者のみの世帯 ④400円/月

お元気ですか「見守り電話」

お伺い電話と訪問。(月1回)
④65歳以上で昼間に高齢者のみとなる世帯の人★ ④200円/月

救急医療情報キット

万が一救急車を呼んだ時、速やかに救急活動を行えるよう、保険証の写しやかかりつけ医の情報をまとめておけるもの。
④70歳以上の人または健康に不安がある人

住宅改造費の助成

自宅に手すりやスロープを付けるときの改造費の9割(1世帯の上限9万円)を助成します。
④75歳以上で、所得税非課税世帯の人★
※必ず工事着工前に申し込んでください。

シルバー人材センターで活躍してみませんか？

問(公社)府中町シルバー人材センター ☎285-0161

府中町のシルバー人材センターには現在約400人の高齢者が会員登録し、一般家庭の植木のせん定や草刈り、家事のお手伝い、シルバーママなどの保育サービスなど、それぞれの特技を活かした業務に従事しています。

対象 町内在住の60歳以上の人で健康かつ働く意欲のある人

※毎月第3金曜日午後1時30分から、入会説明会を行っています。お気軽にお問い合わせください。

福寿館で行われているグループ活動

(子ども向けもあります)

※入会や見学は、グループの活動日に福寿館へ来館し、各グループへお問い合わせください。

区分	グループ名	曜日	活動時間	募集人数	会費/月(その他)
スポーツ等	バウンドテニス月曜日会	月	9:00~11:00	60歳以上/若干名	年会費500円
	バウンドテニス水曜日クラブ	水	9:00~11:00	経験者/若干名	年会費1,500円
	バウンドテニスグリーンベル	木	9:00~11:00	60歳以上/若干名	入会費500円
	バウンドテニス土曜日会	土	9:00~11:00	60歳以上/若干名	入会費500円
	バドミントンフレッシュアズ	月	19:00~21:00	どなたでも/若干名	200円
	バドミントンキャロットクラブ	土	15:00~17:00	どなたでも/若干名	シャトル代300円
	ビーチボールバレー トトロ	土	11:00~13:00	60歳以上/若干名	年会費1,200円
	ソフトバレー龍覚会	水	19:30~21:30	中学生以上/何人でも	500円
	ソフトバレーこりん	金	19:30~21:30	興味がある人/5人程度	500円
	極真空手火曜日会	火	18:30~20:30	4歳~60歳/4人	4,000円
	極真空手土曜日会	土	17:00~19:00	4歳~60歳/4人	4,000円
	安芸府中綱引倶楽部	土	19:00~21:00	どなたでも/何人でも	1,000円
	卓球海グループ	月	11:00~13:00	60歳以上の男女/若干名	年会費1,000円
	府中卓球クラブ	火	9:00~11:00	どなたでも/若干名	入会費1,000円
	フラワー卓球	月	13:00~15:00	どなたでも/若干名	冷房費
	卓球パンジー	木	15:00~17:00	どなたでも/若干名	冷房費
	高友会卓球クラブ	木	13:00~15:00	60歳以上/若干名	入会費1,000円他
	ヨーガさくらの会	水	18:00~20:00	どなたでも/5人	2,200円
	気功クラブ	木	10:00~11:00	60歳以上/若干名	入会費500円
	すこやか体操クラブ月曜日会	月	9:00~10:00	60歳以上/若干名	年会費500円
すこやか体操クラブ木曜日会	木	9:00~10:00	60歳以上/若干名	年会費500円	
わくわく体操	木	11:00~13:00	どなたでも/若干名	2,000円	
はつらつクラブ	第1・3火	13:30~15:30	65歳以上/若干名	1,000円	
ノリノリ同好会	第1・3金	13:00~15:00	60歳以上/2人程度	500円	
ヨガグループ	土	9:00~10:30	どなたでも/若干名	冷暖房費1回100円	

区分	グループ名	曜日	活動時間	募集人数	会費/月(その他)
踊り・ダンス	みのり会	月	10:00~12:00	どなたでも/何人でも	年会費400円
	レイフラワー福寿館	月	13:30~15:30	どなたでも/何人でも	2,500円
	府中町盆踊り保存会	第1日	14:00~16:00	どなたでも/若干名	年会費1,000円
	さくら美奈美会	水	13:00~15:00	どなたでも/何人でも	2,000円
	玉翠流詩舞	金	14:00~16:00	どなたでも/若干名	3,000円
	ダンスポートキッズ府中02	水	17:30~19:30	小学生/何人でも	4,800円
	ボールルームダンス	土	13:00~15:00	どなたでも/若干名	1,000円
	広島県民踊やよいの会	第3土	14:00~16:00	60歳以上/若干名	1,000円
	若葉唄の会	水	9:30~11:30	60歳以上/若干名	250円
	吟道賀堂流賀久清吟詠会府中支部	月	18:00~20:00	どなたでも/若干名	年会費4,000円
その他	水真流清心吟詠会府中支部	火	13:30~15:30	どなたでも/何人でも	3,000円
	あき銭太鼓水和会	第1・3木	13:00~15:00	どなたでも/若干名	1,000円
	大正琴	月	10:00~12:00	60歳以上/若干名	3,000円
	カラオケサライ	金	10:00~12:00	どなたでも/若干名	2,000円
	パッチワークすみれ会	第1・3木	10:00~12:00	60歳以上/若干名	なし
	洋裁グループ	第1・3金	10:00~12:00	どなたでも/若干名	2,500円
	前結び着付け教室	第2・4金	14:00~16:00	どなたでも/若干名	1回1,000円
	表千家同好会	第1・2土	10:00~12:00	どなたでも/若干名	1,000円
	子供英語	月	16:30~18:30	3歳以上/若干名	3,000円
	K C英会話	火	16:30~18:30	小学生/若干名	5,500円